

# Овощи и фрукты- самые витаминные продукты



# ЗАГАДКИ

- Круглое, румяное
- Я расту на ветке
- Любят меня  
взрослые
- И маленькие  
детки.



# ЗАГАДКИ

- Есть в саду зеленом чудо
- Листья ярче изумруда,
- Серебристые цветы
- И, как солнышко, плоды.





# ЗАГАДКИ

- Летом- в огороде,
- Свежие, зелёные,  
А зимою- в бочке,
- Крепкие, солёные.



# ЗАГАДКИ

- На сучках висят шары
- Посинели от жары.



# Загадки

- Заставит плакать  
всех вокруг
- Хотя он и не  
драчун, а ...



# Загадки

- Что за скрип? Что за хруст?
- Это что ещё за куст?
- Как же быть без хруста?

Если я ...





Что такое витамины? Это вещества необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.





Лук и чеснок с давних пор славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Кашица лука и чеснока помогает при насморке. Оба эти растения служат нам и пищей и лекарством.



Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании огурцов. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто зелёные огурчики.





В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь- это не только витамин А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит.



Столовая свёкла принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много витамина С и витамина В. Если мы хотим сохранить в свёкле больше витаминов, то её надо есть сырую.





Помидор, или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумбы и подоконника. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержится витамины С и В.



Редис в быту мы часто называем редиской. Это один из первых свежих овощей, появляющихся на нашем столе после долгой зимы. В редисе содержится большое количество витамина С и витамина В.



Репу наши предки употребляли в пищу несколько веков. Едят её сырую, варёную, пареную. Это полезный овощ. Ему даже посвящена русская народная сказка «Репка».





Яблоки- самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продливают молодость и помогают бороться с болезнями.



После яблок груши у нас самые распространенные фрукты. О груше узнали позже, чем о яблоке. Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка. В груше много витаминов В и С.



Лимон богат витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.





Апельсины появились в России в 18 веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в теплицах.



На протяжении многих веков виноград привлекал внимание человека. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество витамина С и В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных напитков.



# Пирамида здорового питания

жиры,  
масла и  
сладости



бобы, мясо,  
птица, яйца,  
рыба, орехи



молоко  
и сыры



овощи



фрукты и ягоды



хлеб, крупы, рис и макаронные изделия





Если вы хотите быстро расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы вам нужен витамин А.



Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен витамин В.

## ВИТАМИН В



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее  
выздоровливать при болезни, вам нужен витамин С.





Вот какие полезные овощи и фрукты!. Про них даже пословицы и поговорки придумали.



Вот какие полезные  
овощи и фрукты! Про них  
даже пословицы и  
поговорки придумали!



Всякому овощу свое время.

Без спорта нет силы, а без овощей - здоровья.

Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.

Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!

Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!

Зелень на столе - здоровье на сто лет.

Яблоки на ужин и врач не нужен.

Лук от семи недуг

Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!





Будьте здоровы!  
Дружите с нами!

